

# استرس

گردآورندگان:

علی جوهری

دانش‌آموز پایه‌ی نهم دبستان دکتر محمدشفیعی

علی شعیب‌زاده بروجنی

دانش‌آموز پایه‌ی پنجم دبستان دکتر محمدشفیعی

|                     |   |                                                                                 |
|---------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | جوهری، علی، ۱۳۸۶-                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | : | استرس/ گردآورانگان علی جوهری، علی شفیع‌زاده بروجنی؛ ویراستار ادبی راضیه جوهریان |
| مشخصات نشر          | : | اصفهان: امیرفدک، ۱۳۹۷.                                                          |
| مشخصات ظاهری        | : | ۷۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.                                                            |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۶۴-۵-۵                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا                                                                            |
| یادداشت             | : | کتابنامه.                                                                       |
| موضوع               | : | فشار روانی                                                                      |
| موضوع               | : | Stress (Psychology)                                                             |
| موضوع               | : | فشار روانی -- عوارض و عواقب                                                     |
| موضوع               | : | Stress (Psychology) -- Complications                                            |
| موضوع               | : | فشار روانی -- درمان                                                             |
| موضوع               | : | Stress (Psychology) -- Treatment                                                |
| شناسه افزوده        | : | شفیع‌زاده بروجنی، علی، ۱۳۸۶-                                                    |
| شناسه افزوده        | : | راضیه جوهریان                                                                   |
| رده بندی کنگره      | : | BF۵۷۵ ج۹ ۱۳۹۷                                                                   |
| رده بندی دیویی      | : | ۱۵۵/۹۰۴۳                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۴۶۶۱۴۶                                                                         |

انتشارات امیر فدک: اصفهان- خیابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملک ساختمان فدک

تلفن: ۰۳۱-۳۲۷۳۰۳۶۰ - همراه: ۰۹۱۳۳۱۳۵۶۹۴ کد پستی: ۸۱۵۴۶۴۳۱۵۱

Fadak.mansori@gmail.com

استرس

علی جوهری ۸۶- علی شفیع زاده بروجنی ۸۶

آماده‌سازی: انتشارات امیر فدک

مدیر مسئول: دکتر محمدرضا محمد شفیع

مدیر تولید: سید محمدرضا منصوری تهرانی

مدیر فنی: سمیه مظفری

ویراستار: بی. راضیه جوهریان

ویراستار علمی: سمیه مظفری - سروش نکویی

صفحه آرا: سمیه بدی - الهام کاویانی

طراح جلد: بی. راضیه جوهریان

• لیتوگرافی: طاهّا • چاپ: ملت • ویراست: بی. راضیه جوهریان

• چاپ اول: ۱۳۹۷ • تعداد: ۱۰۰۰ • قیمت: ۴۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات امیر فدک

شابک: 978-600-99664-5-5 ۹۷۸۶۰۰۹۹۶۶۴۵۵

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از باز نویسی، خلاصه سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست نویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ دستی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به‌طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند ۵ ماده‌ی ۳۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

## پیشگفتار:

در مرکز تحقیقات و فناوری‌های نوین دمش سپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهادینه کردیم چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فناوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر، با ذهن پرسشگرش از لایه‌های ابر گرفته آسمان دانش، می‌گذرد تا به افق‌های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر پویا و جوینده است و پوسته‌های جهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می‌یابد و تا چشمه‌ی جوشان آن را بر کویر تشنه خویش جاری نسازد، آرام نمی‌گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش هزینه نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک - تلاش می‌کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می‌گیرند در دست توجه کنند و بدان چه که آموخته‌اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهش محور ما می‌فهمند که هیچ گاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از ناملایمات علمی و بن بست‌های مقطعی هراسی نداشته و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش روی کسب دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی را نیز آموخته تا بتوانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از ۲۵ سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی در یافته‌ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سال‌های نخست آموزش شروع شده و نهادینه شود و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور نهاد داده و به نتایج شگرفی دست یافته‌ایم و با علم به اینکه می‌دانستیم دانش آموزان در مقاطع پایین‌تر توانایی‌های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهادینه کردیم به هم هستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود. انشا...!

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

## فهرست مطالب

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| ۸.....  | مقدمه                                            |
| ۹.....  | فصل اول                                          |
| ۱۰..... | تعاریف استرس                                     |
| ۱۲..... | انواع استرس                                      |
| ۱۹..... | فصل دوم                                          |
| ۲۰..... | علت‌های استرس                                    |
| ۲۴..... | عوامل کاری                                       |
| ۲۵..... | علت استرس چیست؟                                  |
| ۲۶..... | نشانه‌ها و بیماری‌های ناشی از استرس              |
| ۴۱..... | فصل سوم                                          |
| ۴۲..... | استفاده از گیاهان دارویی برای درمان و کاهش استرس |
| ۴۸..... | درمان و کاهش استرس با ویتامین‌ها و مواد غذایی    |
| ۵۳..... | توصیه و راه‌کارهایی برای کاهش استرس              |
| ۶۶..... | منابع                                            |

## مقدمه

روزانه در اثر شرایط شغلی، روابط ناخوشایند، اتفاقات نامطلوب، مشکلات خانوادگی و هر دلیل دیگری چه مقدار تحت استرس قرار می‌گیرید؟ هر لحظه علم، اطلاعات، امکانات و فناوری در دنیا با سرعت فراوانی در حال توسعه است. اما به موازات این توسعه، ناهنجاری‌ها، مشکلات و فشارهای وارده به انسان‌ها نیز گسترش پیدا کرده است. اما آیا این بدان معنی است که از پیشرفت سریع دنیا استقبال نکنیم؟ چرا برای بسیاری از ما، پیشرفت‌ها و رشدهای دنیا لذت‌بخش نیست؟ چرا همیشه در لایه‌های ذهنی خویش، به دنبال فرار از شرایط موجود هستیم؟

مسلماً دلایل فراوانی برای پاسخ به سؤالات مطرح شده وجود دارد و قطعاً عدم توانایی در مدیریت استرس یکی از آن‌ها خواهد بود. اما استرس چیست؟ چگونه ایجاد می‌شود؟

بر خلاف تصورهای عامه‌پسند و رایج، بسیاری از ما حتی معنای دقیق استرس را نمی‌شناسیم. پس واضح است که با چنین شرایطی توانایی کنترل، کاهش و مدیریت آن را نخواهیم داشت. مکرراً چهار ناهنجاری‌های رفتاری، ذهنی و فیزیکی خواهیم شد و نه تنها توانایی کاهش آن‌ها را نداریم، بلکه ترش آن‌ها نیز تن خواهیم داد. حتی با گذشت زمان، این ناهنجاری‌ها را به عادت و رفتار و ویژگی‌های معمول و عادی از خویش، خواهیم پذیرفت.

نمودها، مراحل و نتایج استرس را نمی‌شناسیم و در برخورد با آن‌ها، ریشه‌ی دیگری برایشان متصور هستیم. عدم آگاهی باعث گسترش اختلال، فشارهای ذهنی و روانی، رفتارهای ناهنجار و واکنش‌های نامطلوب فیزیکی می‌شود. احساس خستگی و نارضایتی همواره در ما توسعه پیدا می‌کند.